

南海トラフ巨大地震に備えて



令和7年度中学生体験学習事業で宮城県を訪れました。東日本大震災から14年が経過した今なお、復興は進行中です。南三陸町では当時の津波想定は6mでしたが、東日本大震災の時はおよそ16mもの津波が押し寄せ、多くの命や建物が襲われた話を聞き、大きな衝撃を受けました。2日目の石巻市では実際に津波警報が発令され、我々は予定を変更し避難をしました。避難中には14年前の津波や人々が避難する様子を思い出しました。

大阪でも将来想定されている南海トラフ巨大地震が発生した場合には、約2時間後に3mの津波が来ると想定されています。災害ごとに適した避難場所を再確認しておきましょう。

【頑丈な高い建物へ避難】

津波警報、大津波警報が発令された場合に、速やかにマンション等の高い建物の3階以上に避難してください。また、事前に避難できる場所を確認しておきましょう。



福島県
避難所一覧の
ホームページ

【在宅避難のすすめ】

地震や津波等の大規模災害が発生した場合でも、自宅での避難が可能な方はできるだけ在宅避難をお願いします。飲料水や食料、トイレ用品など1週間程度の備蓄をしていただき、消費期限が近づいてきたものから消費し買い足すという「ローリングストック」を心掛けましょう。



中学生体験学習事業に参加した生徒の皆さんに、感想文を書いてもらっています。当リーフレットでは、今回の事業の代表を務めていただいた生徒の感想文を紹介しますが、福島区役所のホームページでは、全員の感想文を公開していますので、ぜひお読みください。

中学生の感想文を
掲載している
ホームページ



八阪中学校 3年生 坂井 雄飛

僕はこの3日間で震災についてたくさんことを学びました。その中で一番印象に残った出来事があります。

それは、門脇小学校を訪れ津波火災について学んでいる時でした。急に聞いたこともない音がスマホから鳴りました。最初は何が起きたのか全くわかりませんでした。が、館内放送などから津波警報を知らせる音だとわかりました。状況は理解できただけ、これからどうなるのか不安や恐怖から落ち着いていられなくなりました。しかし、門脇小学校の語り部さんが落ち着いて指示を出してくださったので、少しずつ冷静になることができました。この出来事から、被害に遭った人たちが地震の後、津波が来る状況だったことに不安や恐怖と隣り合わせだったのではないかと感じました。

門脇小学校から避難する時に、語り部さんが僕たちに「絶対に生きるよ」と言われました。その言葉を聞いて、当たり前のように生きていることが当たり前ではないと感じました。震災当時、防災対策庁舎に避難して安全を確保しようとした人は50人ほどいました。しかし、助かった人はわずか10人しかいませんでした。それは、予想されていた津波の高さより、はるかに高い津波が防災対策庁舎を襲ったからです。このように津波は予想していることを当たり前のように壊していきます。僕たちは今も当時のまま残っている防災対策庁舎を見学しました。鉄骨でつくられた防災対策庁舎がほとんど崩れているのを見て、改めて津波の怖さを感じました。

僕は、いろんな体験やお話を聞いて、まだまだ震災について知らないことがたくさんあることに気づきました。訪問中に実際に体験してきたことを忘れず、自分にできることは何かを考えて続けたのです。また、訪問した僕たちだけが知っているのではなく、一人でも多くの方々に伝えていきたいです。

「中学生体験学習事業」にご協力いただいた皆さま

皆さまから温かいご支援をいただき、心よりお礼申しあげます。

【ご寄附いただいた皆さま(今回の氏名等掲載につきまして、令和7年8月末までに、個人で1万円、法人で3万円以上当事業にご寄附いただいた方のうち、氏名等の公表をご了承いただいた方のみ掲載しております)】

〈法人〉光洋電機工業株式会社 様 京阪神ナショナル商事株式会社 様
〈個人〉なし

【参加生徒の現地食事代にご協力いただいた皆さま】

福島区地域振興会 八阪中学校PTA 下福島中学校PTA 野田中学校PTA

引き続き、被災地を訪問し防災やSDGsについて学ぶ「中学生体験学習事業」への寄附を募集しています。

区内の中学生が自主性やまちづくり、SDGsなどへの関心を一層高められるような事業を実施する予定ですので、ご協力ををお願いします。

詳しくは福島区役所にお問い合わせいただくか、福島区役所ホームページをご覧ください。



寄付募集の
ホームページ

令和7年度



大阪市福島区

中学生体験学習事業のご報告

行き先 宮城県



参加中学生氏名(中学校ごとに50音順)

【八阪中学校】加藤 真希(3年)・坂井 雄飛(3年)・谷口 虎太郎(3年)
【下福島中学校】篠原 晴希(2年)・湯之上 日咲(2年)・吉若 伊織(3年)
【野田中学校】伊保 良祐(3年)・入江 夏音(3年)・上甲 柑那(3年)

「南三陸町震災復興祈念公園 祈りの丘」

・1日目

7時15分 出発式(福島区役所)
▼
10時40分 仙台空港到着
▼
12時35分 山元町震災遺構中浜小学校見学
▼
15時00分 松島復興語り部クルーズ
▼
19時30分 振り返り学習
▼
20時20分 1日目のプログラム終了

・2日目

9時00分 石巻市震災遺構門脇小学校見学
▼
※津波警報が発令されたため、以降の予定はキャンセルし、岩手県の内陸部に移動、避難
▼
19時20分 振り返り学習
▼
20時10分 2日目のプログラム終了

・3日目

8時50分 南三陸311メモリアル見学
▼
10時20分 南三陸町旧防災対策庁舎前で献花
▼
10時30分 南三陸町震災復興祈念公園見学
▼
13時00分 JRフルーツパーク仙台あらはま見学
▼
16時40分 伊丹空港到着
▼
17時50分 帰阪式(福島区役所)

令和7年7月29日から31日までの3日間、福島区内3中学校の生徒代表9名が、東日本大震災の被災地である宮城県を訪問しました。参加した生徒たちが現地で直接見聞きした被災地の状況、被災者のお話など、そこで得た経験をこのリーフレットでお伝えします。

中学生体験学習事業の様子は
福島区役所ホームページにも
掲載しています。ご覧ください



1日目 山元町、松島町へ

【山元町震災遺構 中浜小学校】

2011年3月11日、約10mの津波が押し寄せる中、児童、教職員、保護者ら90人が屋上に避難し命をつないだこの学校で、当時の校長先生にお話を伺った。



▶校長の判断

- ・マニュアルでは20分の距離にある内陸部の避難所に避難することになっていたが、津波は10分で到達すると言われていたため、屋上にある屋根裏倉庫への避難を決断（1階4m、2階4m、かさ上げ2mで屋上なら大丈夫ととっさに判断）。
- ・屋上へ続く階段を登ればもう逃げ場はない。必ず生きてこの階段を降りるとの強い決意と覚悟で登った。



震災と厳しい寒さが襲う中、90人が一夜を過ごした屋根裏倉庫（写真：山元町震災遺構中浜小学校パンフレットより）

▶事前の備え

- ・海の近くにあるため、津波の危険性は認識されており、住民の要望で敷地を2mかさ上げして建てられていた。また、夜間でも住民が避難できるよう外階段を設置したり、津波の衝撃を和らげる円柱を採用するなどの対策が施されていた。
- ・2日前に起きた地震で教員間で避難手順の確認等の認識の共有ができていた。
- ・1階に置いていた非常用毛布が、真空パックで保管していたため浸水の被害を受けずに、一晩中続く余震と寒さに震える子どもたちの体を温めた。



▶教訓

日頃から備えておくことが大切

「命は助かったが、子どもたちには過酷な経験をさせてしまった。あの判断が正しかったのかは今でもわからない。」と話されていたが、迅速に判断し、結果として全員の命を守れたのは事前の備えがあったからこそ。

津波は建物にぶつかると方向を変える

津波は海側からやって来るとは限らない。



海は東側にあるが北側に押し倒された時計台。校舎にぶつかった津波が向きを変えたことがわかる。

生徒の声

- 大阪は建物が密集しており、津波がどこから来るかわからないので気をつけようと思った。
- 想定外のことが起こってもいいように前もって準備しておくことが大切だと思った。
- 屋上への避難を決意した校長先生の覚悟に、絶対に生き延びるという強い想いと、全員の命を背負っているという強いプレッシャーを感じた。

【松島復興語り部クルーズ】

島々を巡りながら、語り部の方から自身の被災体験のお話を伺った。

▶後悔

「あの日の朝、私は些細なことで両親と喧嘩して仕事に出てしまった。一夜明け、避難先から自宅に戻ると辺りは死体だらけ。帰ったら謝ろうと思っていた両親も津波に飲み込まれていた。みんなには同じ後悔をしてほしくない。災害は突然やって来る。当たり前な明日がやって



来ない人もいる。『ごめんなさい』や『ありがとう』を後回しにしないで、毎日を大切に生きてほしい。」

▶教訓

津波は繰り返し襲ってくる

一度避難したのに津波が引いた後に家族を探しに戻ったため、第2波、3波に襲われて、多くの人が亡くなった。

備えがあれば亡くなる人は減る

災害時は携帯が使えないので、家族で避難場所を決めておく。避難場所まで何分かかるか、危険な箇所はないか、実際に確かめておく。

生徒の声

- 思いやりが逆に命を失ってしまうことにつながることも知り、「自分の命は自分で守る」という自助の考え方も必要だと感じた。
- 皆平等に明日がやって来る訳ではないと知れた。一日一日を大切に、希望を持って生きようと思った。
- 「ありがとう」や「ごめん」はいつ言えなくなるかわからないので、少し気恥ずかしくても目を見てきちんと言おうと思った。

2日目 石巻市へ

【石巻市震災遺構 門脇小学校】

津波火災の痕跡を残す唯一の震災遺構であるこの小学校で、解説員の方からお話を伺った。

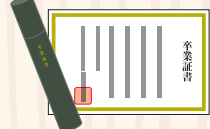
あの日、大津波警報から約1時間後に門脇小学校に1.8mの津波が到達した。そして、校庭に流されてきた炎に包まれた住宅などが校舎に引火し津波火災が起きた。火の手は最上階の3階まで達した。



保護者対応のために校舎に残っていた教職員や避難してきた住民が、迫り来る津波と炎を避け、校舎2階から裏山に避難した場所。裏山へは教壇を橋代わりに渡して避難した。



津波で倒された金庫。幸い中に保管されていた卒業証書は無事で、1か月遅れの4月に卒業生に手渡すことができた。



▶教訓

日頃の備えの大切さ

当時、学校にいた児童224人は日頃の訓練どおり裏山に避難し、全員無事だった。

垂直避難の限界

津波火災では建物の上階に逃れる「垂直避難」は必ずしも通用しない。

生徒の声

- どちらの小学校でも「自然を前に人間は無力」と話されていた。その中でもできることをする！
- お話を聞いて、「自然と共に生きる」という意味がわかった。

門脇小学校見学中にカムチャツカ半島付近で発生した地震により宮城県にも津波警報が発令され、この日の以降のプログラムは中止しました。

生徒の声

- この体験学習中に津波警報が発令されたことが一番の学びだと思った。本当に命がかかっているということを改めて認識できた。
- 途中で津波警報が鳴り、今までにない体験をしてとても戸惑った。実際に危険な状況にならないと感じられないことがあると知り、当時の人々の気持ちがわかったような気がした。
- 津波警報が鳴り、自然一つで一気に状況が変わるのだと実感した。

3日目 南三陸町、仙台市へ

【南三陸311メモリアル】

住民の証言映像を見て自分だったらどうするかを考えるラーニングプログラムや、様々な展示資料を通して、防災、減災について学んだ。



▶教訓

想像し、次の手を考え、判断する

万一避難場所が使えなくなったら？あの日、予報の最大4倍の高さの津波が南三陸町を襲った。二次避難場所、二つ目の方法を考えておく。引き出しを増やすことが大切。

自分の命を守らなければ人の命は守れない

救助に向かった多くの消防士が命を落とした。責任感が命を危うくすることがある。助ける側も安全に配慮すべき。

防災訓練、救命訓練は必ず活かされる

他人事でもやったことがあれば自信になる。

生徒の声

- 周りに救助が必要な人がいても自分の命が一番だから冷静に物事を考えなければいけないということを改めて知った。
- 防災、減災こそが災害から生き残るための唯一の術だということを改めて実感することができた。

【南三陸町震災復興祈念公園、旧防災対策庁舎】

公園内にある、津波が襲い骨組みだけになった旧防災対策庁舎。1960年のチリ地震の教訓を踏まえて建てられたが、屋上を超える想定外の巨大津波が襲い、災害対応にあたっていた職員や住民ら43人も命が失われたこの庁舎前で献花を行い、哀悼の意を込めて黙とうを捧げた。



【JRフルーツパーク仙台あらはま】

津波の甚大な被害を受け、住民が集団移転した跡地を活用して荒浜地区にオープンした観光農園。復興の象徴としてにぎわいを創出しているこの農園で、施設の方の説明を受けた後、ブルーベリー狩りを体験した。



生徒の声

- 津波の被害を受けた場所がこんなにもフルーツが育てられることにびっくりした。
- こんな楽しい空間に津波があったとは思えないほど復興した場所だった。